



GASTROENTEROLOGICKÁ KLINIKA SZU A UNB

# Receptár

PRÍPRAVA NA KOLONOSKOPIU

*Špeciálne recepty, ktoré vás chutne a najmä bezpečne prevedú prípravou na kolonoskopiu*



UNIVERZITNÁ NEMOCNICA  
BRATISLAVA





**doc. MUDr. Ladislav Kužela, PhD., MPH**

---

Milí pacienti,

endoskopické vyšetrenia sú pre mnohých naozaj veľkou neznámou. Ak pacientovi oznámim, že ho čaká napríklad kolonoskopia, tak je veľmi vystrašený a vyšetrenia sa bojí. Slovo kolonoskopia je vždy spojené s prejavom absolútneho stresu, strachu a negatívnych emócií. Väčšinou začína „vyjednávanie“, či je vyšetrenie potrebné, či sa nedá urobiť nejakou inak, alebo či sa nedá odložiť. Toto vyšetrenie naozaj nie je žiadnou hrozbou, súčasná medicína nám dovoľuje, aby bolo aj pre vás čo najmenej nepríjemné. Výsledky, ktoré vyšetrením získame, sú pre nás nezastupiteľné.

Po vyšetrení, mi väčšina povie, že asi najhoršie bolo držať 5 dní diétu. A práve preto sme sa rozhodli, že vám s týmto „diétnym“ problémom pomôžeme. Aby ste nehladovali a naopak, aby príprava na vyšetrenie bola pre vás čo najpríjemnejšia, rozhodli sme sa spolu s mojím tímom o pomôcku v podobe presných receptov. Mnoho pacientov sa pred kolonoskopiou pýta, či môžu vôbec jesť a ako to 5 dní vydržia. Obavy sa úplne zbytočné. Práve naopak, jesť musíte, pretože hladovanie nie je dobré ani pre vás, ale ani pre nás, respektíve pre výsledok kolonoskopie. Tí, čo ste už kolonoskopiu absolvovali, tak viete, že pred vyšetrením vám lekár povie základné obmedzenia a diétu, ktorú by ste mali dodržiavať. Na prvé počutie to znie jednoducho, ale potom prídete domov a vlastne zistíte, že nevíete, čo vlastne môžete jesť a piť a čo nie. Tieto recepty na všetkých 5 dní vám tento problém vyriešia. Ak sa budete stravovať podľa nich, tak neurobíte žiadnu diétnu chybu.

Prajeme vám dobrú chuť.



1 porcia



5 minút



ľahká obtiažnosť

# Biely jogurt s marhuľami

## SUROVINY

100 g Jogurt biely  
50 g Sterilizované marhule  
10 g Med

## POSTUP

- 1 Nakrájame si marhule.
- 2 Marhule zmiešame s bielym jogurtom.
- 3 Osladíme medom podľa chuti.

# Chlieb z rafinovanej múky s pošírovaným vajcom



1 porcia



10 minút



stredná obtiažnosť

## SUROVINY

2 plátky Chlieb z bielej múky  
2 ks Celé vajčko  
20 g Maslo

## POSTUP

- 1 Avokádová nátierka - Avokádo očistíš, nakrájať na malé kocky, môžeme aj roztlčiť vidličkou.
- 2 Paradajku mierne nakrojíme, na 20 sekúnd ponoríme do vriacej vody. Vytiahneme a vložíme do studenej vody ideálne s kockami ľadu. Následne olúpeme, prekrájame na ½, vyberieme jadierka a nakrájame na malé kocky.
- 3 Zmiešame s avokádom, dochutíme soľou, bazalkou a olivovým olejom.
- 4 Pošírované vajce pripravíme tak, že dáme zovrieť vodu s trochou octu, lyžičkou vytvoríme vír, do ktorého rozklepneme vajčko. Varíme cca 2 minúty.



# Bravčová panenka so zemiakovým purée



1 porcia



30 minút



stredná  
obtiažnosť

## SUROVINY

150 g	Bravčová panenka	1 dcl	Smotana 33%
200 g	Zemiaky bez šupky	20 g	Maslo
10 g	Soľ	0,5 dcl	Olej slnečnicový



## POSTUP

- 1 Panenku očistíme, nakrájame, ochutíme soľou, bielym korením. Opečieme z každej strany cca 3 minúty.
- 2 Pridáme lyžicu masla, bylinky a polievame rozpusteným maslom.
- 3 Zemiaky očistíme, nakrájame na kocky a vložíme do vriacej osolenej vody variť.
- 4 Scedíme vodu, rozpučíme, pridáme maslo a smotanu a rozšľaháme.

# Kuracie prsia s glazovanou mrkvou na mede



1 porcia



30 minút



lahká obtiažnosť

## SUROVINY

150 g Kuracie prsia  
200 g Baby mrkva  
20 g Med  
10 g Soľ  
0,5 dcl Olej slnečnicový

## POSTUP

- 1 Kuracie prsia osolíme, okoreníme, zabalíme do potravinárskej fólie a dáme variť k očistenej mrkve. Po uvarení asi 5 minút, opečieme z každej strany.
- 2 Pridáme trochu masla a dáme dopieť do rúry vyhriatej na 150°C cca 15 minút.
- 3 Baby mrkvu ošúpeme, krátko povaríme v osolenej vode, následne orestujeme na troche masla.
- 4 Pridáme lyžicu medu a necháme skaramelizovať.

# Filet zo pstruha so zemiakmi

## SUROVINY

150 g Filet zo pstruha alebo obľúbenej ryby  
200 g Zemiaky ošúpané  
20 g Maslo  
0,5 dcl Olej slnečnicový  
1 ks Citrón



1 porcia



25 minút



lahká obtiažnosť

## POSTUP

- 1 Filet zo pstruha zbavíme šupín a kostí, osolíme, pokvapkáme citrónovou šťavou, navrch poukladáme lístky bazalky a zabalíme do potravinárskej fólie.
- 2 Necháme zovrieť zeleninový vývar, odstavíme z ohňa a následne vložíme rybu vo fólii - už nevaríme, len necháme vo vriacom kúpeli, po 5-6 minútach vytiahneme a odbalíme.
- 3 Zemiaky očistíme, nakrájame na kocky a vložíme do vriacej osolenej vody variť.

# Príprava na vyšetrenie

Príprava na vyšetrenie je kľúčová. Bez prípravy, ktorá vychádza najmä z faktu, že pacient spolupracuje a absolvuje ju, nie je možné vyšetrenie vykonať.

Cieľom prípravy, je zabezpečiť bezpečné, pohodlné, presné a úplné vyšetrenie, ktoré sa dosiahne čo najlepším vyčistením čreva pred vyšetrením. Zle vyčistené črevo vedie k predĺženiu času vyšetrenia, zvyšuje riziko komplikácií, ako aj zvyšuje možnosť prehliadnutia závažného nálezu skrytého pod stolicou. Preto je vaša spolupráca nutná, ak chceme črevo vyšetriť.

## Morčacie prsia s bielou ryžou



1 porcia



20 minút



ľahká obtiažnosť

### SUROVINY

- 150 g Morčacie prsia
- 100 g Neuvarenej ryže  
alebo
- 200 g Uvarenej ryže
- 10 g Soľ
- 0,5 dcl Olej slnečnicový

### POSTUP

- 1 Morčacie prsia osolíme, okoreníme, opečieme z každej strany.
- 2 Pridáme trochu masla a dáme dopieť do rúry vyhriatej na 150°C cca 10 minút.
- 3 Ryžu opražíme do sklovita, osolíme a zalejeme vodou a varíme cca 20 minút.

# Rybie filé s vareným karfiolom



1 porcia



20 minút



ľahká obtiažnosť

## SUROVINY

- 150 g Rybie filé
- 200 g Karfiol čerstvý
- 1 dcl Olej slnečnicový
- 10 g Soľ
- 20 g Maslo

## POSTUP

- 1 Rybie filé osolíme, pridáme trochu masla a plátky citróna.
- 2 Vložíme do rúry vyhriatej na 160°C a pečieme cca 15 minút.
- 3 Karfiol očistíme a vložíme variť do vriacej osolenej vody do zmäknutia.

## Čo je dôležité pred vyšetrením

**Pred samotným vyšetrením je veľmi dôležitá diéta a samozrejme kľúčový je aj pitný režim.**

Aby ste to mali jednoduchšie, tak sme pre vás pripravili sériu receptov na všetkých 5 dní, pretože práve 5 dní pred kolonoskopiou musíte dodržiavať prísnu diétu, ktorá však vôbec nemusí byť nepríjemná. Stačí len dodržať pravidlá. Pripravili sme pre vás tipy na chutné a pestré stravovanie na 5 dní, tak aby ste nehladovali a mali stravu, akú vaše črevo pred zákrokom potrebuje.

# Krémová mrkvová polievka s krutónmi



1 porcia



20 minút



ľahká  
obtiažnosť

## SUROVINY

150 g	Mrkva čerstvá surová	10 g	Tymián čerstvý
0,3 l	Slepačí vývar	10 g	Soľ
20 g	Chlieb z bielej múky	20 g	Maslo
1 dcl	Olej slnečnicový		

## POSTUP

- 1 Očistenú cibuľu nakrájame na malé kocky, opražíme na oleji do sklovita, pridáme na kocky nakrájanú mrkvu.
- 2 Restujeme, pridáme tymián a zalejeme zeleninovým vývarom. Varíme, kým mrva nezmäkne.
- 3 Rozmixujeme, dochutíme podľa potreby a pridáme lyžicu masla.
- 4 Krutóny si pripravíme tak, že na kocky nakrájame chlieb a dáme piecť do rúry, kým nechytí farbu.



# Kurací vývar s vareným kalerábom



4 porcie



60 - 150 minút  
(podľa sily a intenzity chuti)



stredná obtiažnosť

## SUROVINY

- 100 g Mrkva čerstvá
- 100 g Zeler čerstvý
- 100 g Petržlen čerstvý
- 1/2 ks Kura celé
- 100 g Kaleráb čerstvý

## POSTUP

- 1 Kura prekrojíme na 1/2, a dáme na 30 minút piecť do rúry pri teplote 175°C.
- 2 Následne vložíme do hrnca so studenou vodou a očistenou zeleninou.
- 3 Pridáme soľ, čierne celé korenie, bobkový list a varíme cca 3-4 hodiny podľa chuti.



# Panna cotta s mangovým purée



1 porcia



10 minút



ľahká obtiažnosť

## SUROVINY

- 2 dcl Smotana na šľahanie 33%
- 20 g Žĺtka  
Vanilkový extrakt alebo čerstvý struk
- 1 ks Čerstvé maslo
- 20 g Želírovací cukor
- 20 g Kryštálový cukor
- 2 plátky Želatína



## POSTUP

- 1 Smotanu necháme zohriať, pridáme kryštálový cukor, vanilkový extrakt a za stáleho miešania pridáme žĺtka.
- 2 Želatínu necháme napučať v studenej vode, pridáme do teplej zmesi za stáleho miešania až kým sa celkom nerozpuští. Vylejeme do pripravených misiek a necháme stuhnúť v chlade.
- 3 Mango ošistíme, nakrájame na malé kocky. Orestujeme na troche masla, pridáme želírovací cukor a povaríme do mäkka.
- 4 Na záver rozmixujeme a pridáme k stuhnutej panna cotte.

# Citrónový sorbet s bielou čokoládou



1 porcia



10 minút



ľahká obtiažnosť

## SUROVINY

- 100 g Citrónový sorbet  
50 g Biela čokoláda  
1 dcl Smotana na šľahanie 33%

## POSTUP

- 1 Citróny očistíme, rozmixujeme, pridáme med, limetkovú šťavu, štipku soli, prepasírujeme cez jemné sitko a dáme zamraziť.
- 2 Každú ½ hodinu premiešame.
- 3 Bielu čokoládu s trochou smotany necháme rozpustiť vo vodnom kúpeli.

# Jablkové purée



1 porcia



5 minút



ľahká obtiažnosť

## SUROVINY

- 2 ks Jablká  
30 g Maslo  
20 g Želírovací cukor  
3 g Škorica mletá

## POSTUP

- 1 Jablká olúpeme, zbavíme jaderníkov a nakrájame na kocky.
- 2 Orestujeme na masle do zmäknutia, pridáme cukor, dochutíme škoricou (podľa chuti) a rozmixujeme.



Tieto odporúčania boli vydané aj vďaka pomoci OZ Nemocnica deťom.

[www.nemocnicadetom.sk](http://www.nemocnicadetom.sk).

